Catecismo da Oração Mental

pe. Joseph Simler

Catecismo da Oração Mental

Pe. Joseph Simler

1888

Lectio Divina

Título: Catecismo da Oração Mental
Autor: Padre Joseph Simler (1833-1905).
Edição original: *Catecism of Mental Prayer*
Edição em português: Lectio Divina, 1º Edição, Brasil, Fevereiro de 2022.
Distribuição: KDP Amazon.

Edição e Revisão: G. Phancinni. LECTIO DIVINA

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO
PREFÁCIO
I. IDEIAS GERAIS
- § Natureza da Oração Mental
- § Necessidade e Excelência da Oração Mental
- § Facilidade da Oração Mental

II. PREPARAÇÃO PARA ORAÇÃO MENTAL
- § Preparação Remota ou Habitual
- § Preparação Próxima
- § Preparação Imediata

III. CORPO DE ORAÇÃO MENTAL
- § Principais Atos do Corpo da Oração Mental
- § Considerações
- § Afetos
- § Resoluções
- § A ordem e conexão desses atos

IV. CONCLUSÃO DA ORAÇÃO MENTAL
V. EXAME DA ORAÇÃO MENTAL
VI. ORAÇÃO MENTAL MISTA
VII. DIFICULDADES ENCONTRADAS NA ORAÇÃO MENTAL
- § Distrações
- § Aridez
- § Ilusões

VIII. SUPLEMENTO
- § Atos da Preparação
- § Atos da Conclusão
- § Sugestões de matéria para meditação
- § Sugestões de Buquês Espirituais
- § Questões para o Exame de Oração Mental
- Preparação Remota
- Preparação Próxima

Preparação Imediata
Considerações
Afetos
Resoluções
Conclusão
§ Várias Dificuldades
IX. OBSERVAÇÕES PRÁTICAS
X. UM ÚLTIMO LEMBRETE

APRESENTAÇÃO

São inúmeras as passagens das Sagadas Escrituras que nos convidam à oração, indicando sua importância no rol de práticas cristãs. Nosso Senhor, a Santa Virgem, os Apóstolos e todos os santos foram também exemplos e testemunhas de uma vida intensa e constante de diálogo com Deus.

Por isso, precisamos de modo urgente aprender a rezar bem. Este pequeno volume tem este objetivo: apresentar um maneira muita prática e fácil para aprender a rezar. Nada melhor então que um catecismo sobre a oração. Mas não qualquer oração, em geral. Discorre sobre a oração mental, aquela que se recomenda a todos que a faça diariamente.

A presente edição em língua portuguesa do *Catecismo da Oração Mental* é ilustrada com esquemas que facilitam o aprendizado da matéria e a resumem, possibilitando melhor memorização. Além disso, é apoiada pelas citações e notas do catecismo de São Pio X e do atual Catecismo da Igreja Católica.

Esperamos que os leitores possam, não só assimilar o conteúdo apresentado, mas principalmente colocá-lo em prática, de modo que possam ter uma vida espiritual mais profunda e proveitosa e assim render maior honra e glória a Deus Nosso Senhor.

O Editor

PREFÁCIO

"O diabo sabe que perdeu a alma que pratica perseverantemente a oração mental."

Santa Teresa de Ávila.

Este pequeno "Catecismo" é um resumo substancial do livro “Guia do Homem de Boa Vontade no exercício da Oração Mental” do mesmo autor.

É publicado com o objetivo de ajudar especialmente os jovens na compreensão e prática adequadas da oração mental. Trata o assunto com tanta clareza e simplicidade que qualquer pessoa de boa vontade pode estudá-lo com proveito.

Embora o livro se destine tanto ao uso geral quanto ao privado, sua forma e disposição atuais o tornarão particularmente úteis como livro-texto para noviciados, seminários preparatórios e outras instituições onde os jovens são iniciados nas práticas da vida religiosa.

Que Deus abençoe abundantemente este pequeno trabalho e conceda que sirva para tornar a prática da oração mental proveitosa e fácil. Que a Augusta Rainha do Céu, a Padroeira das almas devotas, olhe com aprovação para os esforços de todos os que estudarem suas páginas; que Ela mesma lhes ensine a arte de rezar bem, para que sejam gradualmente levados a um conhecimento e amor cada vez mais perfeitos, tanto de si mesma como de seu Divino Filho.

Padre L. Beck, 1888

I. IDEIAS GERAIS

§ Natureza da Oração Mental

1. O que é oração[1]?

A oração é uma elevação de nossa alma a Deus para prestar-Lhe nossa homenagem.

2. Como a alma se eleva a Deus?

A alma eleva-se a Deus pensando n'Ele, amando-O e conversando com Ele.

3. Que tipo de homenagem devemos prestar a Deus[2]?

Devemos prestar a Deus quatro tipos de homenagem:

1. devemos adorá-lo,
2. implorar seu perdão por nossos pecados,
3. agradecer-lhe por seus benefícios
4. e suplicar por suas graças.

4. Quantos tipos de oração existem?

Existem dois tipos de oração: oração vocal e oração mental.

5. O que se entende por oração vocal[3]?

Por oração vocal entende-se toda oração realizada por meio de uma determinada fórmula[4].

6. Por que essas orações são chamadas de orações vocais?

Eles são chamados porque normalmente a voz é usada para recitá-las.

7. O que significa oração mental[5]?

Por oração mental entende-se toda oração realizada sem o auxílio de qualquer fórmula particular.

8. Por que esse tipo de oração é chamado de oração mental?

É assim chamado porque é feito pela mente, geralmente sem nenhuma articulação de palavras.

9. Como é comumente chamada a oração mental?

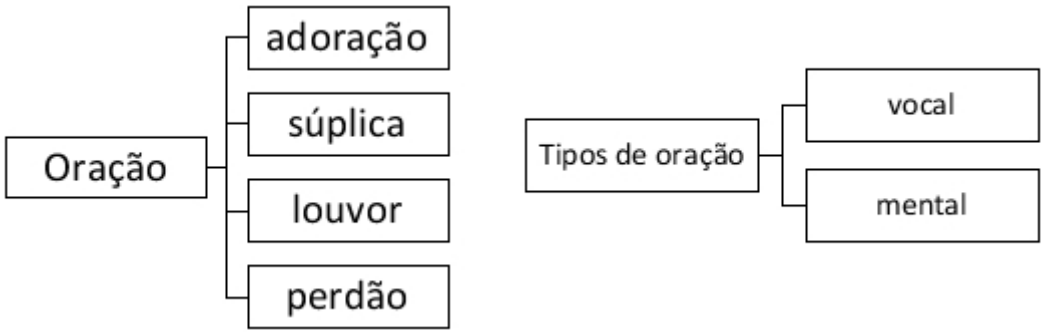
É comumente chamado de meditação.

10. Em que consiste essencialmente a oração mental?

A oração mental consiste essencialmente em pensar em Deus ou nas coisas santas, com a intenção, ao menos virtual, de prestar-Lhe nossa homenagem. Assim, todo pensamento piedoso, todo desejo piedoso é uma oração mental.

11. Dê uma definição mais completa de oração mental.

A oração mental é uma piedosa comunicação da alma com Deus por meio de considerações, afetos e resoluções. Seu objetivo é fazer-nos conhecer, amar e servir melhor a Deus, e promover o conhecimento de nós mesmos e o fiel cumprimento de nossos deveres. Na prática, portanto, é a arte de se tornar melhor.



§ Necessidade e Excelência da Oração Mental

12. A oração mental é necessária?

A oração mental, em sua essência, é necessária para todo cristão que deseja ser salvo.

13. Demonstre esta necessidade.

1. Todo cristão é obrigado a rezar; é impossível para ele rezar bem sem refletir sobre o que diz, consequentemente, sem meditar.
2. Sem meditação, ele não conhece seus desejos e, portanto, não pensa em rezar. Assim, a meditação é tão necessária para ele quanto a oração em geral.

14. De que outra forma podeis pode provar essa necessidade?

Sem meditação, tudo é feito de rotina; e, gradualmente, a rotina leva à falta de consideração, cegueira espiritual e insensibilidade[6]. Por isso, o

Espírito Santo diz: “Toda a terra está desolada, porque não há quem considere no coração”. (Jer 12, 11).

15. É dever de Estado para um religioso praticar a oração mental?

Sim:

1. Porque sem oração mental ele não pode avançar para a perfeição, pela qual deve lutar incessantemente.
2. Porque sem a oração mental estará muito exposto a perder a vocação, como prova a experiência. Por isso, os fundadores das ordens religiosas e os mestres da vida espiritual fizeram deste santo exercício um quadro devidamente consagrado para os religiosos.

16. O religioso que se dedica a uma vida ativa tem algum motivo especial para se dedicar à oração mental?

Sim:

1. Porque a oração mental é o único meio que pode preservá-lo eficazmente do espírito do mundo e manter nele o espírito de fé.
2. Porque a salvação das almas é sobretudo obra da graça, e a graça se obtém principalmente pela oração.
3. Porque Nosso Senhor, que veio à terra para salvar a humanidade, dedicou muito mais tempo à oração do que à pregação.
4. Porque os Apóstolos se libertaram de todas as outras preocupações, para se dedicarem exclusivamente à oração e ao ministério da palavra. (Atos 6:4).
5. Porque aqueles obreiros evangélicos que ganharam mais almas para Deus se distinguiram por sua aplicação à oração mental.

17. A oração mental é um exercício de alguma excelência particular?

Sim, a oração mental é excelente, não apenas em razão de sua necessidade, mas também por causa de suas vantagens e porque é mais honroso para nós.

18. Cite algumas das vantagens da oração mental[7].

Pela luz e força que nos transmite, oração mental:

1. Mantém o pecado longe de nós e nos salva do inferno.
2. Preserva-nos da mornidão ou cura-nos dela.
3. É a fonte comum de todas as virtudes. É, portanto, o caminho mais curto para chegar à perfeição e o meio mais eficaz para perseverar na nossa vocação.

19. Por que a oração mental é uma grande honra para nós?

Porque na oração mental somos admitidos à audiência, não de um príncipe, de um governante terreno, mas do próprio Deus.

Motivos da oração
preservar do espírito do mundo
obtenção da graça
seguir o exempo de Jesus, dos apóstolos e dos santos
efeitos da oração
mantém longe o pecado
preserva da tibieza
é fonte de virtudes

§ Facilidade da Oração Mental

20. A oração mental é fácil?

Sim, a oração mental é fácil, seja considerada da parte de Deus ou da parte do homem.

21. Mostre que a meditação é fácil quando considerada da parte de Deus.

Visto que a meditação é necessária para todos, Deus deve facilitar sua prática, porque somente coisas fáceis podem ser realizadas por todos os homens.

22. Mostre que a oração mental é fácil quando considerada por parte do homem.

Fazer oração mental significa recordar, com a ajuda da graça, alguns bons pensamentos, fazer com toda a simplicidade atos de fé, esperança e caridade, de confiança e humildade, de arrependimento e firme propósito de emenda, de petição, etc. Quem diria que isso é algo difícil?

23. A oração mental também não oferece algumas dificuldades[8]?

A oração mental oferece algumas dificuldades, assim como todo trabalho e toda luta da virtude contra o vício.

24. De onde vêm essas dificuldades?

Eles vêm:

1. Do diabo, que se esforça para nos impedir deste santo exercício.
2. Da preguiça espiritual[9], que nos dissuade de esforços que devem ser renovados, por assim dizer, todos os dias.
3. Do desânimo, que experimentamos ao nos encontrarmos sempre lutando contra inúmeras faltas e defeitos, combinado com uma falsa convicção de que não podemos nos corrigir deles.
4. De nossos pecados, que afastam nossa mente, coração e vontade de Deus e da oração. Não é possível perseverar na oração mental e ao mesmo tempo persistir no pecado, principalmente no pecado mortal.

25. O que então é necessário para fazer bem a oração mental[10]?

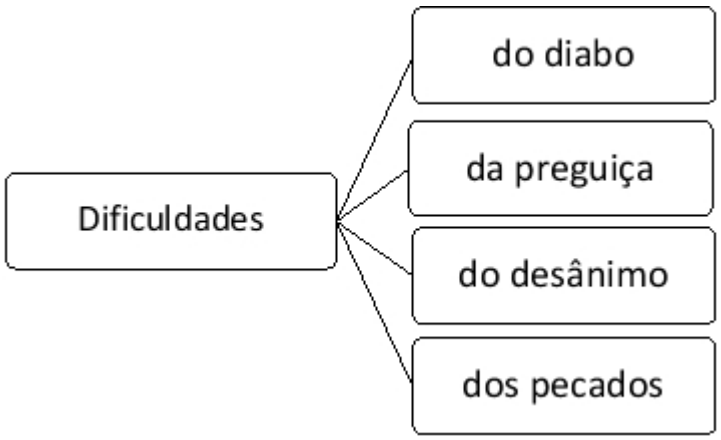
É necessário ter uma vontade sincera, ou seja, devemos aplicar-nos fervorosamente à oração mental, e implorar constantemente esta graça de Deus.

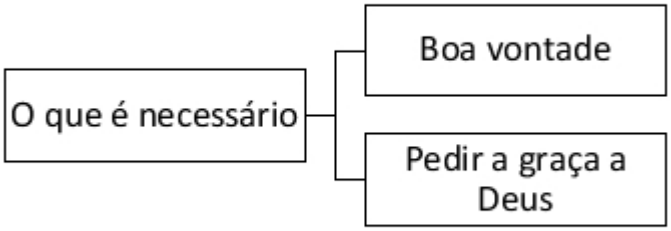
26. Por quais sinais podemos saber que fazemos bem a oração mental?

A árvore é conhecida por seus frutos; assim podemos saber quanto vale nossa meditação por seus resultados.

27. Que resultados produz uma boa meditação[11]?

Produz uma maior fidelidade aos deveres do próprio estado, sobretudo um maior amor à humildade, mãe de todas as virtudes, à obediência, sua guardiã, e à caridade, sua rainha.


Dificuldades
do diabo
da preguiça
do desânimo
dos pecados


O que é necessário
Boa vontade
Pedir a graça a Deus

II. PREPARAÇÃO PARA ORAÇÃO MENTAL

§ Preparação Remota ou Habitual

28. Como se divide a oração mental[12]?

A oração mental é dividida em três partes:

1. A preparação.
2. O corpo da oração mental.
3. A conclusão.

29. Como se pode justificar essa divisão?

A oração mental é corretamente comparada a uma audiência divina; há certas coisas a serem feitas e observadas em cada audiência. É necessário:

1. Antes da audiência, para se preparar para ela.
2. Durante a audiência, empregar o seu tempo de maneira adequada.
3. Para trazê-lo a uma conclusão adequada.

30. Quantos tipos de preparação existem?

Existem três tipos de preparação: a remota ou habitual, a próxima e a imediata.

31. Em que consiste a preparação habitual para a oração mental?

A preparação habitual consiste em eliminar os obstáculos da nossa vida diária que nos impedem de meditar bem, dispondo-nos assim favoravelmente para este santo exercício.

32. Quais são os principais obstáculos que nos impedem de fazer bem a oração mental?

Dissipação e faltas contra o silêncio, apego ao pecado e escravidão aos sentidos e às paixões.

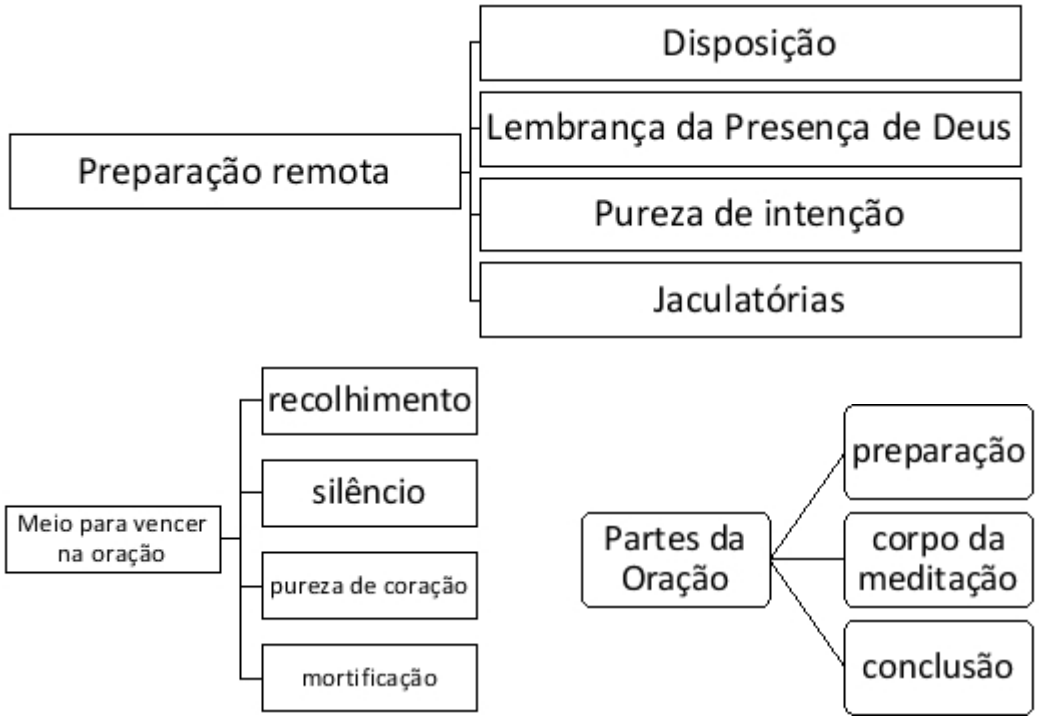
33. Que meios devem ser tomados para remover esses obstáculos?

A seguir:

1. Recolhimento e silêncio.
2. Pureza de coração, que consiste em abster-se de todo pecado cometido com plena deliberação.
3. Mortificação exterior e interior.

34. Quais são os principais atos da preparação remota que favorecem a oração mental?

A lembrança habitual da presença de Deus, pureza de intenção e recurso frequente a orações jaculatórias.



§ Preparação Próxima

35. Em que consiste a preparação próxima?

A preparação próxima consiste principalmente em:

1. Lembrar-se do momento da meditação.
2. Prever a matéria da oração mental, as principais considerações e os frutos que dela desejamos tirar.

36. A preparação próxima é muito necessária?

Sim, é muito necessária por dois motivos:

1. Porque estaríamos faltando com respeito a Deus se comparecêssemos diante dEle sem saber o assunto da entrevista que pretendemos ter.
2. Porque, sem essa preparação, estaríamos expostos a nos perder nas divagações de nossa mente.

37. Como deve ser escolhido o tema da oração mental?

O tema da oração mental deve ser escolhido de acordo com as necessidades de nossa alma, as atrações da graça e os conselhos de nosso diretor espiritual.

38. Não há certas matérias sobre as quais é útil meditar repetidamente?

Sim, é útil meditar repetidamente nas grandes verdades da salvação, particularmente nas últimas coisas do homem, na vida e Paixão de Nosso Senhor, e nas virtudes e glórias da Santíssima Virgem.

39. É útil meditar repetidamente sobre o mesmo assunto?

Sim, é útil meditar repetidamente naqueles assuntos que nos impressionam profundamente e que nos inspiram fortes resoluções.

40. Não é necessário, então, tomar a matéria que se lê na comunidade[13]?

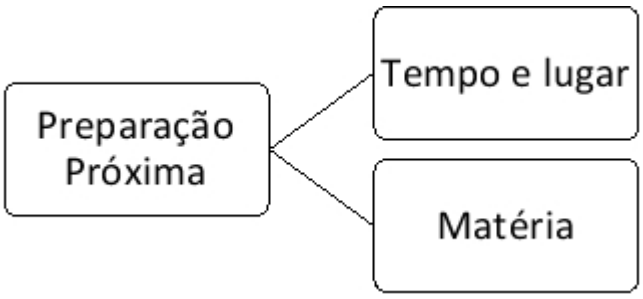
Não absolutamente; quando o assunto lido na comunidade não é adequado, podemos escolher outro; neste caso, geralmente é vantajoso tomar um assunto já meditado.

41. Quando é feita a escolha da matéria normalmente?

A escolha da matéria da meditação matinal costuma ser feita após as orações noturnas; para a meditação vespertina é feita durante alguns momentos livres do dia, durante uma visita ao Santíssimo Sacramento, ou na leitura espiritual. O importante é que cada um tenha um tempo determinado para fazer essa escolha.

42. O que mais inclui a preparação próxima?

A preparação próxima compreende também exatidão quanto à hora e local da meditação.



§ Preparação Imediata

43. Em que consiste a preparação imediata?

A preparação imediata, que pode ser chamada de introdução à audiência divina, compreende:

1. A invocação ao Espírito Santo, à Santíssima Virgem e ao nosso Anjo da Guarda, que age como porteiro.
2. Um ato de fé na presença de Deus e de união com Nosso Senhor.
3. Outros atos derivados deste ato de fé, como atos de humildade, confiança, contrição, etc.

44. O ato de fé na presença de Deus é muito importante?

Sim, é o ato mais importante da preparação imediata; ao negligenciá-lo, acabamos por nos expor a realizar mal nossa meditação.

45. Esse ato de fé é muito difícil?

Não, porque para fazê-lo bem, nada mais é necessário do que recordar a realidade; pois Deus está presente em todos os lugares. Nenhum esforço de imaginação é necessário. Este ato de fé torna-se especialmente fácil na presença do Santíssimo Sacramento.

46. Este ato de fé é feito sempre da mesma maneira?

Não, pode variar de acordo com os atributos que consideramos em Deus, de acordo com o estado de nossa alma e de acordo com o fim que nos propomos na oração mental.

47. Em referência a quais atributos podemos considerar Deus na oração mental?

Podemos considerar Deus:

1. Como nosso Criador, para adorá-lo com profunda humildade.
2. Como nosso Salvador e Juiz, para pedir perdão por nossas ofensas.
3. Como nosso Benfeitor, para agradecê-lo.
4. Acima de tudo, como nosso Pai, invocá-lo com uma confiança inteiramente filial.

48. É necessário fazer todos os atos acima mencionados em cada meditação?

Não, podemos insistir às vezes em um ato, às vezes em outro, de acordo com as atrações da graça; porém, nunca devemos omitir o ato de fé na presença de Deus, nem os atos de adoração, humildade e confiança.

49. Devemos sempre fazer uso de fórmulas memorizadas ao fazer os atos?

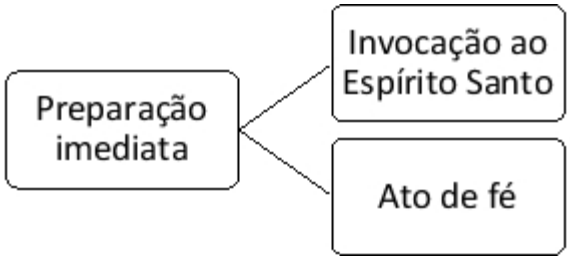
É vantajoso fazê-lo; mas seria melhor produzir esses atos espontaneamente, se possível, e do fundo do coração.

50. Quanto tempo devem durar esses atos?

Normalmente, eles devem durar apenas alguns minutos; no entanto, quando a alma se sentir assim inclinada, eles podem ser prolongados até o fim do exercício.

51. Que postura devemos assumir durante a meditação?

É apropriado ajoelhar-se ao dirigir-se a Deus; mas se essa postura se tornar muito cansativa, podemos adotar outra, desde que seja respeitosa.



III. CORPO DE ORAÇÃO MENTAL

§ Principais Atos do Corpo da Oração Mental

52. Qual é o corpo da oração mental?

O corpo da oração mental é o colóquio propriamente dito da alma com Deus.

53. Como começa este colóquio?

Ao recordar sumariamente o objeto e o finalidade da audiência, ou seja, o assunto da oração mental e o fruto que desejamos extrair dela; estes às vezes são chamados de primeiro e segundo prelúdio.

54. É útil dividir o assunto em vários pontos?

Sim, podemos assim compreendê-lo e retê-lo melhor do que se o considerássemos como um todo.

55. Devemos aderir estritamente à divisão proposta nos livros de meditação?

Não, podemos adotar vantajosamente outra divisão que se apresente à nossa mente como mais satisfatória, ou que se adapte melhor aos frutos que desejamos extrair da meditação.

56. Quanto tempo devemos nos deter em cada ponto?

Enquanto a alma puder ocupar-se utilmente dela.

57. Devemos meditar em todos os pontos?

Não, isso não é necessário; podemos nos deter em apenas um ponto, se este ponto for suficiente para ocupar nossa alma durante o todo exercício de meditação.

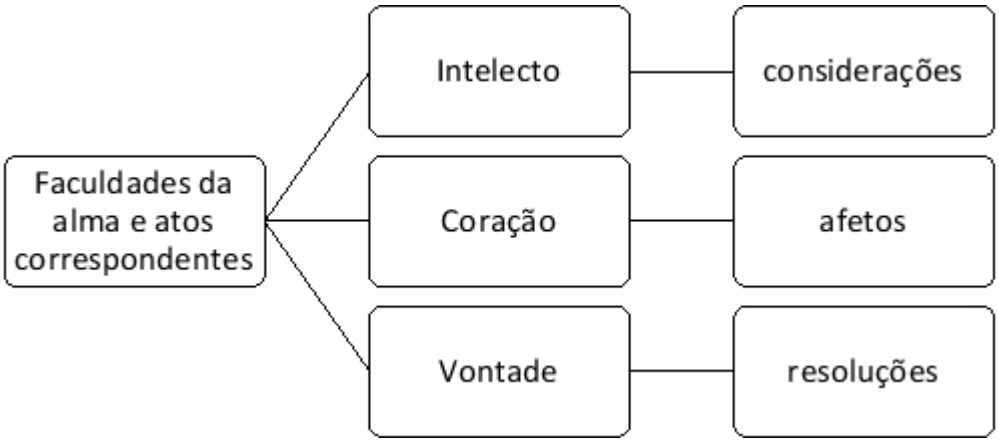
58. Quais faculdades[14] da alma são postas em atividade durante a oração mental[15]?

Todas as faculdades de nossa alma podem ser postas em atividade; mas é costume atribuir todos os atos de oração mental ao intelecto, ao coração e à vontade.

59. Como são designados os atos dessas três faculdades principais?

Os atos que são produzidos durante a oração mental pelo intelecto, pelo coração e pela vontade são denominados, respectivamente, considerações,

afeições e resoluções.



§ Considerações

60. O que se entende por considerações?

Por considerações entendem-se as piedosas reflexões que a mente, auxiliada pela luz da fé, produz durante o exercício da oração mental.

61. O que significa meditar à luz da fé?

Significa fazer das verdades da fé a regra de nossos pensamentos, julgamentos, apreciações e determinações.

62. Por que é necessário meditar especialmente à luz da fé?

Por duas razões principais:

1. Porque somente a fé pode nos instruir infalivelmente nas coisas que são importantes para nós sabermos.
2. Porque a luz da fé atua ao mesmo tempo no intelecto, no coração e na vontade.

63. Devemos, durante a meditação, negligenciar a luz da razão?

Não, porque a razão é um dom natural com o qual Deus nos favorece para nos mostrar o nosso dever.

64. Qual é o fim e o propósito das considerações?

O fim que nos propomos nas considerações é conhecer o assunto sobre o qual meditamos, penetrar nele vividamente e dele tirar conclusões práticas.

65. As considerações são, então, muito importantes?

Sim, são muito importantes, porque produzem em nós fortes convicções e, consequentemente, preparam o caminho para boas resoluções.

66. Qualquer um pode fazer considerações?

Sim, porque até a mente menos cultivada pode refletir.

67. As considerações são feitas sempre da mesma maneira?

Não, elas são feitas de maneiras diferentes, conforme a matéria da oração mental seja uma verdade, como a doutrina de que nosso destino eterno deve ser o Céu ou o Inferno, ou um fato, como a morte de Nosso Senhor na cruz.

68. Como devemos proceder quando o assunto da meditação é uma verdade?

1. Devemos dirigir nossa atenção para a verdade proposta.
2. Devemos procurar compreender o seu significado refletindo sobre as palavras, distinguindo esta verdade das outras, estabelecendo comparações, deduzindo consequências, compreendendo a extensão, a necessidade e as vantagens da verdade.
3. Devemos nos esforçar para descobrir as lições que ela ensina.

69. O que devemos fazer quando a verdade se torna mais evidente para nossa mente?

À medida que a verdade se torna mais evidente à nossa mente, devemos repetir atos de fé como os seguintes: “Ó meu Deus, creio nesta verdade, mas aumenta a minha fé; penetra-me mais profundamente com ela.”

70. É útil estudar a verdade proposta também na vida de Nosso Senhor, da Santíssima Virgem e dos santos?

Sim, isto é muito útil, porque Nosso Senhor é o Modelo de toda a santidade, e a Santíssima Virgem e os santos são as cópias mais fiéis deste Divino Modelo. Podemos, por exemplo, nos fazer perguntas como as seguintes: "Como nosso Salvador, a Santíssima Virgem e os santos pensaram e agiram em relação a esta verdade?" "Que diferença há entre a conduta deles e a minha?"

71. O que mais devemos fazer para tornar prática a verdade proposta?

Devemos examinar qual foi nossa conduta no passado em relação a esta verdade, como é no presente e o que deve ser no futuro. Perguntas como as seguintes podem ser úteis aqui: "Eu sigo este ensinamento?", "Foi a regra de minhas apreciações e conduta no passado?", "No momento, estou disposto a

tomá-lo como regra de minha conduta?", "O que uma alma perdida faria a esse respeito se pudesse voltar à vida?", "O que um santo me aconselharia a fazer?", "O que eu gostaria de ter feito na hora da morte?"

72. É útil enfatizar especialmente os motivos que devem nos induzir a colocar em prática a máxima ou verdade sobre a qual meditamos?

Sim, isso é muito útil, porque quanto mais profundamente somos penetrados por esses motivos, mais fortemente nossa vontade é impelida a adotar resoluções enérgicas.

73. Como devemos proceder quando o assunto da oração mental é um fato?

1. Devemos, com nossa imaginação, representar-nos contemplando a cena, o lugar e as pessoas do fato, ouvindo tudo o que é dito e auxiliando em tudo o que é feito[16].
2. Devemos nos esforçar para entender o significado de tudo o que ouvimos e vimos com nossa imaginação.
3. Devemos nos esforçar para descobrir as lições que o fato nos ensina.

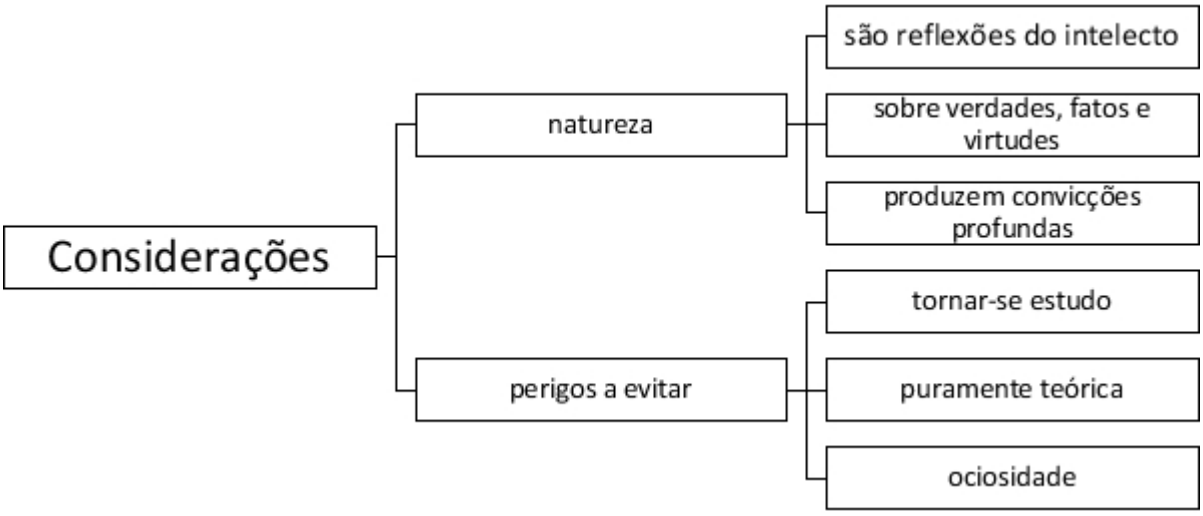
74. Qual é o modo de meditar quando a matéria da oração mental é uma virtude?

Sendo uma virtude nada mais que uma verdade posta em prática, a maneira de meditar sobre uma virtude é a mesma de meditar sobre uma verdade.

75. Que perigos devemos evitar ao fazer as considerações?

Principalmente três:

1. Fazer da meditação um estudo em vez de uma oração.
2. Buscar considerações sublimes e puramente teóricas.
3. A ociosidade, seja por desânimo, desgosto, cansaço ou qualquer outra causa.



§ Afetos

76. O que se entende por afeições?

Por afetos entendem-se os bons sentimentos que o coração sente durante a meditação e que induzem a vontade a fazer boas resoluções.

77. Quantos tipos de afetos existem?

Existem dois tipos: afeições espontâneas e afeições voluntárias.

78. O que são afetos espontâneos?

As afeições espontâneas são aquelas que se apresentam sem serem procuradas.

79. O que são afetos voluntários?

As afeições voluntárias são produzidas pela reflexão.

80. Enumere vários tipos de afetos.

1. Afetos de humildade, medo, arrependimento e gratidão. Estes geralmente se referem ao passado.
2. Afeições de fervor, amor e santo desejo. Geralmente se referem ao presente.
3. Afetos de esperança, confiança, submissão à santa vontade de Deus e boas promessas. Estes geralmente se referem ao futuro.
4. Afetos de súplica. Estes podem referir-se ao passado, ao presente e ao futuro.

81. O que se entende mais particularmente por súplicas?

Por súplicas entendem-se orações jaculatórias e petições de todos os tipos que dirigimos a Deus durante a meditação.

82. Podemos dirigir a Deus súplicas em nome de outros?

Não apenas podemos, mas devemos fazê-lo: em nome da Igreja, da sociedade a que pertencemos e daquelas pessoas cujo interesse temos no coração, como os membros de nossa comunidade, nossos alunos, nossos pais[17].

83. Devemos nos esforçar para suscitar indiscriminadamente todos os tipos de afetos?

Não, é mais vantajoso aderir àqueles [sentimentos] com os quais Deus nos inspira, àqueles que se relacionam com nossas necessidades, ou que procedem naturalmente do tema da meditação.

84. Podemos sempre produzir afetos à vontade durante a meditação?

Sim, podemos, mesmo na secura e no abandono, pois na meditação as afeições são desejos comuns, arrependimentos, petições e invocações, isto é, atos nos quais a vontade desempenha o papel principal; e o homem é sempre senhor de sua vontade.

85. Devem as afeições ocupar um lugar de destaque na meditação?

Sim, os afetos, especialmente os de súplica, devem ocupar ordinariamente grande parte do tempo da meditação. A oração mental é mais obra do coração e da vontade do que da mente.

86. Mencione um meio fácil de provocar afeições.

Um meio fácil de provocar afetos consiste em recorrer às súplicas e dirigir-nos a Deus, à Santíssima Virgem e aos santos, da mesma maneira que falaríamos com nosso pai, nossa mãe ou nossos amigos, se estivéssemos na presença deles.

87. O que devemos pensar de certas atrações sensíveis que às vezes podemos experimentar durante a meditação?

Frequentemente são graças e encorajamentos que Deus nos dá como uma ajuda para melhorar a oração mental; mas essas atrações e consolações não dependem de nossa vontade; além disso, eles não são nem necessários nem meritórios em si mesmos. Podemos fazer excelentes meditações sem experimentar o mínimo consolo. (Neste contexto, a palavra "sensível" significa "dos sentidos"; a frase "atrações sensíveis" refere-se a sentimentos ternos.)

88. Não devemos desconfiar também de certos afetos sensíveis?

Sim, tais são os afetos que, procedendo de uma sensibilidade muito natural, não resultam em boas resoluções. Afeições desse tipo levam facilmente a ilusões.

§ Resoluções

89. O que se entende por resoluções?

Por resoluções entendem-se propósitos firmes da vontade de evitar o pecado e praticar a virtude.

90. As resoluções são muito importantes?

Sim, porque constituem o principal fruto da oração mental; sem elas este exercício permaneceria, em grande parte, estéril.

91. Como podemos conseguir fazer boas resoluções?

Fazendo considerações piedosas e afeições santas; estas naturalmente darão origem a boas resoluções; a mente percebe o que é bom, o coração se sente atraído a isso e, finalmente, a vontade, auxiliada pela graça, decide fazê-lo.

92. É útil na meditação dedicar alguns momentos exclusivamente às resoluções?

Sim. Embora as resoluções estejam substancialmente implícitas nas considerações e afetos, e possam ter sido determinadas já no curso da meditação, pelo menos de maneira geral, ainda assim é útil e até necessário dedicar alguns momentos exclusivamente às resoluções, para dar-lhes mais força e precisão.

93. As resoluções não são também efeito da graça?

Sem dúvida, visto que é Deus quem opera em nós não só os bons pensamentos e os afetos piedosos, mas também "o querer cumprir, de acordo com a sua boa vontade." (Fil 2, 4). Para fazer boas resoluções, devemos, portanto, multiplicar e renovar fervorosamente nossas invocações a Deus, a Nosso Senhor, à Santíssima Virgem e ao nosso Anjo da Guarda.

94. Devemos tomar as resoluções que às vezes encontramos indicadas nos livros de meditação?

Não, isso não é necessário; pois tais resoluções nem sempre podem ser as mais úteis para nós em nossa condição atual.

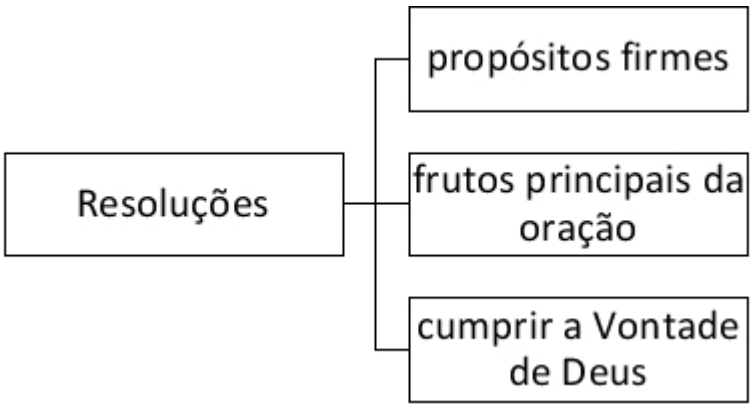
95. Que qualidades devem ter as nossas resoluções para serem realmente proveitosas?

Para ser realmente proveitosas, nossas resoluções devem ser:

1. Precisas, não vagas ou gerais.
2. Práticas, não teóricas.
3. Pessoais, isto é, relacionadas com nossos deveres, nossos desejos, nossas inclinações e, especialmente, com nossa paixão dominante.
4. Próximas, não para um futuro distante.
5. Firmes.
6. Perseverantes, isto é, renovar-se constantemente até obter um resultado satisfatório.

96. Finalmente, a que fim geral devem ser dirigidas todas as nossas boas resoluções?

Elas devem ser direcionadas para o cumprimento da santa vontade de Deus. É em conformar nossa vontade à Sua adorável vontade que podemos alcançar a verdadeira sabedoria, a perfeição, e a felicidade.



§ A ordem e conexão desses atos

97. Em que ordem são produzidas as considerações, afetos e resoluções?

Ordinariamente a ordem é a seguinte: considerações, afetos, resoluções.

98. Devemos sempre aderir estritamente a esta ordem?

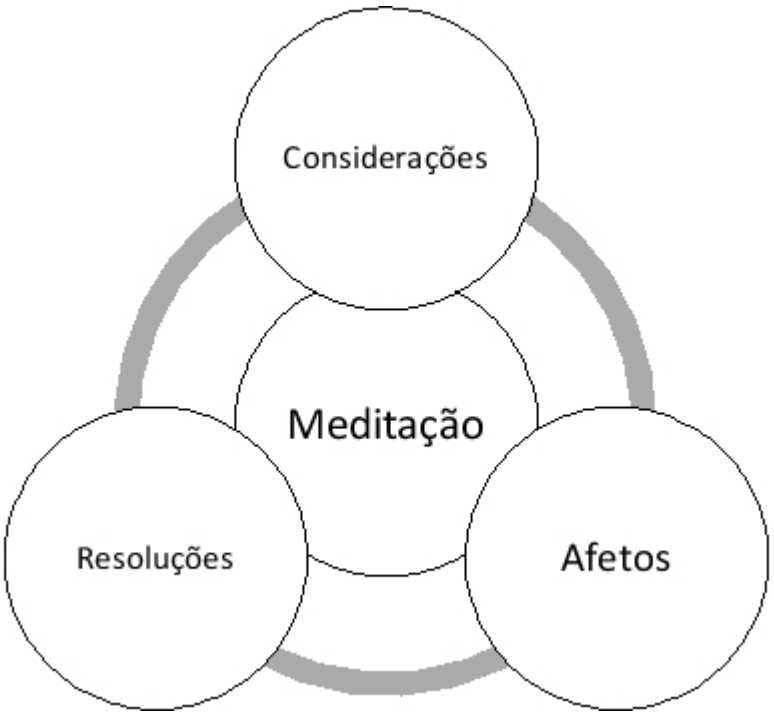
Não, porque às vezes os afetos se apresentam antes das considerações, e as resoluções antes dos afetos; em tais casos, devemos seguir os movimentos ou inspirações da graça divina.

99. Que observação importante pode ser feita sobre este ponto?

A observação de que na oração mental as considerações, afetos e resoluções podem se seguir ou se misturar de várias maneiras. A alma em sua conferência com Deus deve poder agir com perfeita liberdade e simplicidade. Deve demorar-se em cada uma das diferentes partes da oração mental enquanto se sentir assim inclinada - ora delongando-se mais nas considerações, ora insistindo nas santas afeições, ora dedicando mais tempo às resoluções práticas. Tudo isso depende dos movimentos da graça e das disposições que animam a alma no momento.

100. Que nomes diversos se dão à oração mental, segundo o predomínio das considerações, dos afetos ou das resoluções?

A oração mental é chamada de oração de meditação quando predominam as considerações; chama-se oração afetiva ou oração de súplica quando predominam os afetos; chama-se oração de conformidade com a santa vontade de Deus quando predominam as resoluções.


Considerações
Meditação
Resoluções
Afetos

Denominações
considerações
meditação
afetos
oração afetiva
resoluções
oração de conformidade

IV. CONCLUSÃO DA ORAÇÃO MENTAL

101. O que significa a conclusão da oração mental?

Por conclusão da oração mental entendem-se os atos feitos antes de se retirar da audiência divina.

102. Quais são esses atos?

Eles são:

1. Ação de graças pelos favores obtidos durante a oração mental.
2. Ato de arrependimento pelas faltas cometidas durante a oração mental.
3. Renovação do firme propósito de evitar o pecado e praticar a virtude.
4. O buquê espiritual[18].
5. O colóquio.
6. As orações vocais finais.

103. O que devemos fazer se ainda não determinamos nossa resolução?

Devemos determiná-lo imediatamente, de acordo com as indicações já dadas.

104. O que significa buquê espiritual?

Por buquê espiritual entende-se um pensamento de fé ou uma máxima tirada das Escrituras ou de um santo, uma súplica que resume e recorda os bons sentimentos e as resoluções da meditação. Devemos relembrar o buquê espiritual frequentemente durante o dia.

105. O que se entende por colóquio?

Por colóquio entende-se uma palavra de despedida dirigida a Deus, à Santíssima Virgem, ou a algum santo, sobre o assunto e a finalidade da meditação.

106. Por que a oração mental termina com algumas orações vocais?

Para recomendar a Deus, a Maria Santíssima e aos nossos outros protetores celestes as resoluções e os frutos deste exercício.

107. Contra o que devemos nos precaver depois da meditação?

Após a meditação, devemos estar alertas, especialmente contra as infrações da regra do silêncio e contra a dissipação.

108. É importante nos examinarmos na prática da oração mental?

Sim, se quisermos avançar neste santo exercício.

109. Sobre que pontos deve incidir o exame?

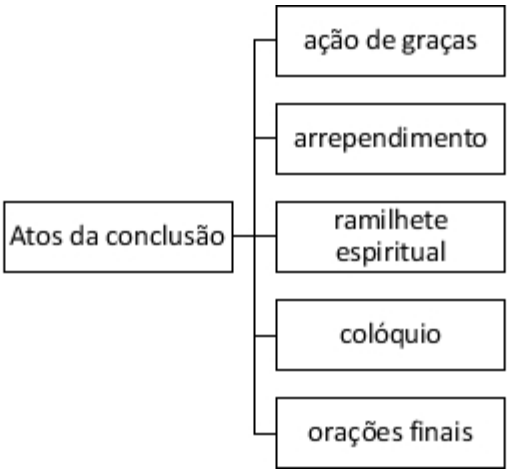
O exame deve incidir sobre todas as partes da oração mental: sobre a preparação, as considerações, os afetos, as resoluções e, particularmente, sobre a resolução principal; é útil procurar o defeito dominante de nossas meditações e suas causas.

110. Devemos nos examinar sempre em todos os pontos mencionados acima?

Não, devemos nos examinar às vezes em um, às vezes em outro; o essencial é fazer um exame breve todos os dias, e um mais completo em certos dias, como aos domingos, mas especialmente nos dias de retiro.

111. Quando deve ser feito o exame diário da oração mental?

Deve ser feita imediatamente após a meditação, ou em qualquer outro momento do dia, de preferência no exame particular.



V. EXAME DA ORAÇÃO MENTAL

112. O que seria aconselhável se tivéssemos que nos censurar por alguma negligência na meditação?

Neste caso, seria conveniente impor uma penitência a nós mesmos e compensar nossa negligência fazendo uma meditação suplementar de alguns minutos durante algum momento livre.

113. Que outros meios podem ser empregados para conseguir fazer bem a oração mental?

Manter um registro e submetê-lo regularmente ao nosso diretor espiritual.

VI. ORAÇÃO MENTAL MISTA[19]

114. O que se entende por oração mental mista?

Por oração mental mista entende-se a oração mental combinada com algum outro exercício espiritual, como orações vocais, leitura espiritual, Bênção do Santíssimo Sacramento, Via Sacra, audiência em uma instrução ou conferência, Santa Missa, preparação para a Sagrada Comunhão, etc.

115. Mencione algumas orações vocais que podem facilmente combinar com a oração mental.

O Pai Nosso, a Ave Maria, o Credo dos Apóstolos, o Rosário, os Atos de Fé, Esperança, Caridade e Contrição, as orações da Missa, etc.

116. Mencione alguns livros espirituais que podem fornecer matéria para oração mental mista.

As Sagradas Escrituras, especialmente os Salmos e os Evangelhos, a *Imitação de Cristo*[20], o *Combate Espiritual*[21], etc.

117. Como, então, a oração mental mista deve ser feita?

1. São feitos os atos ordinários da preparação imediata.
2. A matéria da meditação é lida ou recitada lentamente, total ou parcialmente, de acordo com o assunto escolhido.
3. Um ponto ou ideia é retomado após o outro.
4. As considerações, afetos e resoluções são feitos sobre cada ponto de acordo com o método indicado para a meditação ordinária.

118. Esse tipo de oração mental é recomendado?

É vivamente recomendado por São Francisco de Sales, Santo Afonso de Ligório, São Felipe Neri e, em geral, pelos mestres da vida espiritual.

119. Quando é aconselhável adotar esse tipo de oração mental?

Quando no exercício da oração mental pura nos deparamos com dificuldades contra as quais nos esforçamos em vão para lutar.

120. Contra que perigo devemos nos precaver no exercício da oração mental mista?

Contra o perigo de transformar a meditação em uma leitura contínua ou em uma mera recitação vazia.

121. Como combinar a assistência à Bênção do Santíssimo Sacramento com a oração mental?

Isso pode ser feito tomando como tema os cantos litúrgicos e orações referentes ao Santíssimo Sacramento, algum capítulo do quarto livro da *Imitação de Cristo*, ou uma das *Visitas ao Santíssimo Sacramento* de Santo Afonso de Ligório. Devemos, no entanto, começar por nos colocar na presença de Deus sacramentalmente exposto no altar.

122. Como se pode fazer a Via Sacra por meio da meditação?

Isso pode ser feito facilmente por reflexões e afetos sobre os sofrimentos de Nosso Salvador, pois a Via Sacra é essencialmente uma meditação sobre a Paixão.

123. Como podemos assistir a uma instrução por meio da meditação?

1. Evocando atos de adesão à palavra de Deus que está sendo ensinada.
2. Aplicando-o a nós mesmos.
3. Produzindo afetos apropriados.
4. Formulando resoluções correspondentes.

124. Como podemos assistir à Santa Missa por meio da meditação?

1. Unindo-nos na mente e no coração a Jesus Cristo, que é ao mesmo tempo Sacerdote e Vítima.
2. Meditando nos quatro fins ou propósitos para os quais o Sacrifício é oferecido, na Santa presença de Deus, nas cerimônias da Missa, na Paixão de Nosso Senhor que essas cerimônias evocam, ou em alguma oração da Missa.

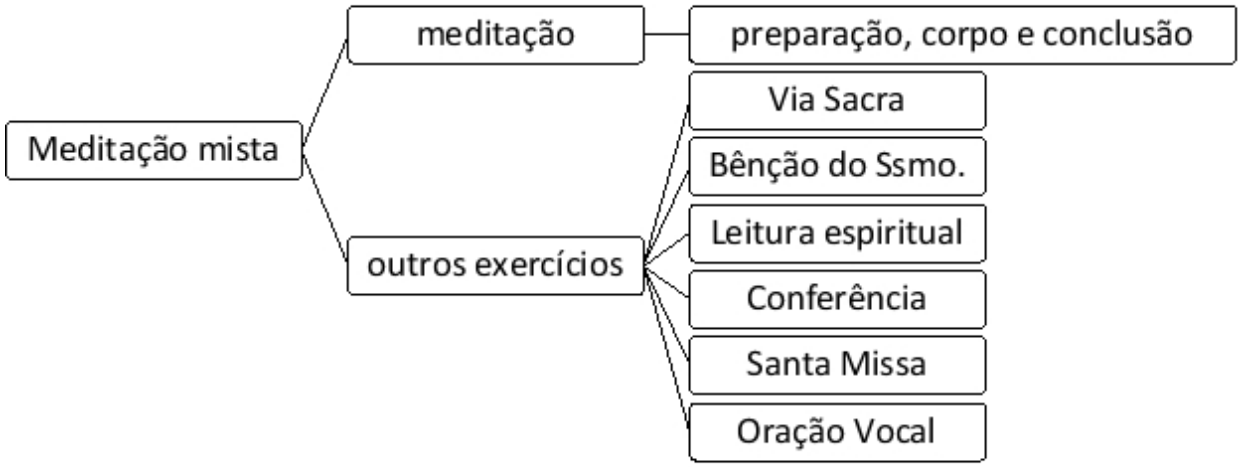
125. Como combinar a preparação para a Sagrada Comunhão com a oração mental?

1. Refletindo sobre as respostas às seguintes perguntas: "Quem está vindo para mim?", "Qual é o objetivo dele em vir até mim?", "Quem sou eu para ousar recebê-lo?"

2. Produzindo afetos que fluem naturalmente das reflexões acima mencionadas, como atos de fé, admiração, humildade, contrição, esperança, desejo, amor, etc.

126. O que nunca devemos omitir ao fazer oração mental mista?

Nunca devemos omitir os atos essenciais da preparação e conclusão.



VII. DIFICULDADES ENCONTRADAS NA ORAÇÃO MENTAL

§ Distrações

127. Que dificuldades frequentemente encontramos na oração mental?
Distrações, aridez e ilusões.
128. O que é uma distração[22]?
Uma distração é um desvio da alma do objeto que deveria ocupar sua atenção.
129. Quantos tipos de distrações existem?
Existem dois tipos de distrações: voluntárias e involuntárias.
130. Quando as distrações são voluntárias?
As distrações são voluntárias:

1. Diretamente, ou em si mesmas, quando não nos esforçamos para vencê-las assim que as percebemos.
2. Indiretamente, ou em suas causas, quando não nos esforçamos para remover o que as origina.

131. Quais são as principais causas de nossas distrações?
As principais causas de nossas distrações são:

1. Satanás.
2. Uma falta de preparação para a meditação, especialmente da preparação habitual.
3. A leviandade natural de nossa mente.
4. A multiplicidade de nossas ocupações.

132. Podemos eliminar todas essas causas[23]?
Não, não podemos removê-las totalmente, mas devemos lutar contra elas e nos esforçar para diminuir seus tristes efeitos.
133. Existem, então, distrações inevitáveis?

Sim, existem distrações que são inevitáveis; portanto, não devemos nos surpreender com as distrações, menos ainda ficarmos perturbados ou agitados; basta que voltemos a nossa mente para a oração assim que nos apercebemos da sua presença.

134. Por que Satanás tenta nos distrair durante a oração mental?

Para nos fazer perder o lucro que ele bem sabe que tiramos desse santo exercício e, se possível, nos fazer abandoná-lo inteiramente.

135. Quando as distrações são involuntárias?

São involuntárias:

1. Quando não as causamos.
2. Quando não temos consciência delas.
3. Quando, estando cientes delas, não as alimentamos livremente.

136. As distrações involuntárias são culpáveis?

Elas não são culpáveis nem mesmo prejudiciais.

137. Como devemos agir em relação às distrações?

Desde o início devemos decidir meditar bem; então, durante a meditação, devemos expulsar de nossa mente toda distração assim que a percebermos.

138. Que meios podem ser empregados para banir as distrações[24]?

Podemos:

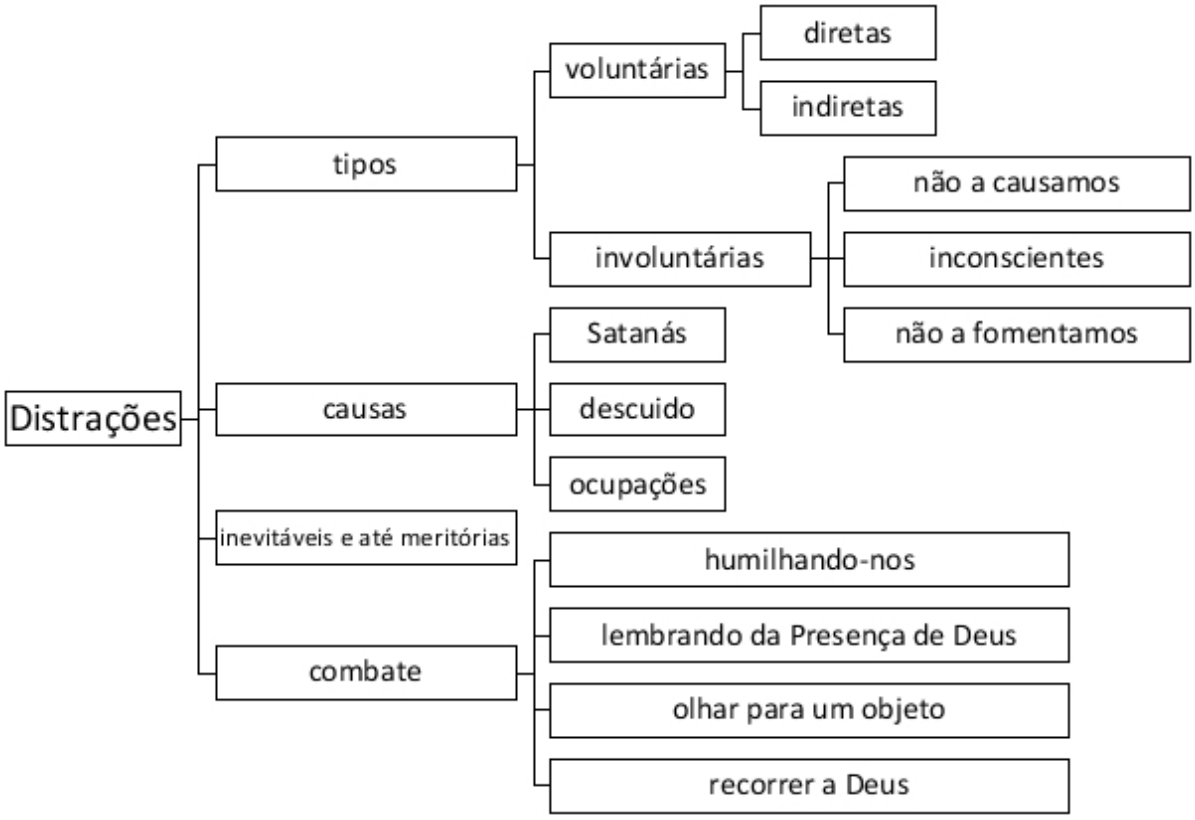
1. Humilharmo-nos por essas divagações de nossa mente, mas sem ficarmos perturbados.
2. Lembrar-nos da presença de Deus, da Santíssima Virgem e do nosso Anjo da Guarda.
3. Olhar para um objeto capaz de fixar nossa atenção, como o tabernáculo, um crucifixo, uma imagem piedosa, etc.
4. Pedir a ajuda de Deus por meio de orações jaculatórias e calmamente se esforce para retomar o assunto da meditação sem nunca desanimar.

139. E se fôssemos obrigados a passar assim todo o tempo destinado à meditação, isso seria motivo para desanimar?

Nem um pouco; tal meditação, que São Francisco de Sales chama de meditação da paciência, nem por isso seria menos excelente.

140. Por que a meditação da paciência é boa e meritória[25]?

Porque a vontade sincera de fazer o que é necessário para a meditação já é em si uma boa meditação e garante todos os seus frutos; além disso, quanto maiores forem nossos esforços para superar as dificuldades, maiores serão nossos méritos.



§ Aridez

141. O que é aridez[26]?

A aridez é um estado em que a alma se encontra incapaz de produzir os atos de meditação, por falta de pensamento e sentimento.

142. Quantos tipos de aridez existem?

Dois: aridez voluntária (ou culpável) e aridez involuntária.

143. Quais são as causas comuns da aridez voluntária?

As causas comuns de aridez voluntária são:

1. Afeição pelo pecado.

2. Dissipação habitual da mente.
3. Imortificação das paixões, como orgulho, egoísmo, sensualidade e falta de simplicidade.

144. Como combater a aridez voluntária?

Devemos combatê-la em suas próprias causas.

145. O que fazer quando sofremos de aridez involuntária?

Sem permitir que a agitação ou o desânimo nos domine, devemos simplesmente nos lembrar da presença de Deus e tentar fazer atos de fé, humildade, confiança e amor, mas principalmente atos de humilde súplica, que, como vimos, sempre são possíveis.

146. A aridez, mesmo prolongada, pode impedir que nossa meditação seja excelente?

De jeito nenhum; os maiores santos passaram por esta dolorosa provação.

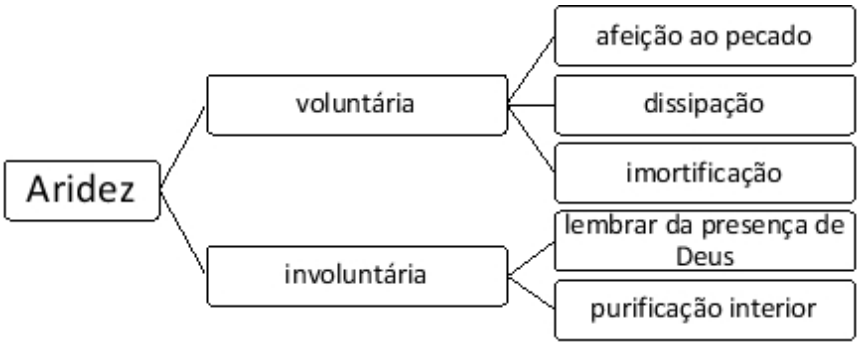
147. Que verdades devemos recordar no estado de aridez?

Devemos lembrar que:

1. Essa virtude não consiste em ternas afeições, mas em servir a Deus com coragem.
2. Deus prova pela aridez mais particularmente aqueles a quem ama.
3. Essa aridez é fonte de grande proveito espiritual.

148. Não devemos, então, jamais ceder ao desânimo?

Não, o desânimo seria desonroso para Deus e prejudicial para nossa alma.



§ Ilusões

149. O que são ilusões?

Ilusões são ideias falsas que Satanás tenta plantar em nossa mente para nos fazer eventualmente abandonar a meditação.

150. Mencione algumas ilusões.

1. Acreditar que a oração mental é muito difícil e que nunca conseguiremos realizá-la bem.
2. Acreditar que é inútil aplicar-nos à oração mental, visto que de qualquer maneira não progredimos na virtude.
3. Julgar o valor de nossa meditação pelas consolações ou bons sentimentos que experimentamos.

151. Mostre a falsidade da primeira ilusão.

A oração mental, como já foi dito e provado, é sempre possível e até fácil para quem é animado de boa vontade.

152. Mostre a falsidade da segunda ilusão.

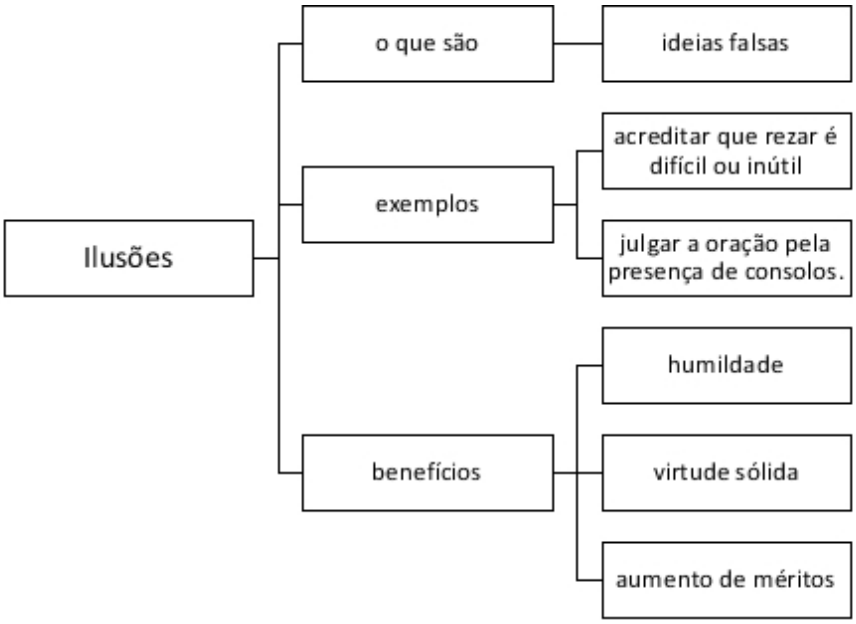
A meditação realizada com boa vontade é necessariamente acompanhada de progresso na virtude, embora o progresso possa não ser perceptível dia após dia.

153. A fim de tornar clara a falsidade da terceira ilusão, diga como devemos julgar o valor de nossas meditações.

Devemos julgar o valor de nossas meditações especialmente pela firme determinação de nossa vontade de reformar nossas vidas, de ser menos egoísta, mais caridoso, mais submisso à santa vontade de Deus, mais obediente, mais puro e mais humilde.

154. Que benefícios nos advêm das dificuldades da meditação?

As dificuldades da meditação contribuem para nos manter na humildade, asseguram o nosso progresso na sólida virtude, evitam a omissão e as ilusões e aumentam os nossos méritos.


Ilusões
o que são
ideias falsas
exemplos
acreditar que rezar é difícil ou inútil
julgar a oração pela presença de consolos.
benefícios
humildade
virtude sólida
aumento de méritos

VIII. SUPLEMENTO

A seguir estão algumas sugestões de oração para permitir que o iniciante se prepare para a oração mental e também para fazer sua ação de graças e resolução depois. Quando uma pessoa está acostumada à prática da oração mental, estas podem ser substituídas por orações ditas de improviso do coração, mas o formato geral de a) preparação, b) corpo, e c) conclusão deve sempre permanecer.

§ Atos da Preparação

Invocação do Espírito Santo

Vinde, Espírito Santo, tende compaixão da minha pobreza, para que, iluminado, movido e guiado por Vós, eu possa fazer bem a minha oração. Vem, iluminai o meu intelecto, inflamai o meu coração e convertei a minha vontade, para que a minha oração contribua para a Vossa glória e para o meu progresso espiritual. Amém.

Invocação da Santíssima Virgem

Ó Maria, minha boa e terna Mãe, Vos que ponderastes continuamente em Vosso coração as palavras de Jesus, Vós cuja vida era oração ininterrupta, ajudai-me a cumprir este santo exercício em conformidade com Vosso desejo e com o do Vosso Divino Filho. Amém.

Invocação do Anjo da Guarda

Anjo Guardião, Vós que contemplais incessantemente o semblante do Senhor, Vós que sempre permaneceis em Sua santa presença, que me foste dado, segundo me ensina a fé, como minha luz, meu guia e meu ajudante; assisti-me na conferência que estou prestes a ter com meu Deus. Amém.

Ato de Fé na Presença de Deus

Ó meu Deus, creio firmemente que estais aqui presente. Vós penetrais todo o meu ser. Estou diante de Vós como se estivesse sozinho neste mundo. Eu sei que me vedes, me ouvis e conheceis meus pensamentos mais secretos. Amém. (Se a meditação for feita diante do Santíssimo Sacramento, deve-se acrescentar o ato seguinte.)

Ó meu Deus, creio que estais realmente presente no Santíssimo Sacramento, e que de fato me dirigis de Vosso tabernáculo o mesmo olhar de ternura que lançastes tão misericordiosamente a vossos discípulos, e mesmo aos pecadores, durante Vossa vida mortal. Amém.

Ato de Adoração

Prostrado diante de Vossa Majestade Infinita, eu Vos adoro, ó meu Deus, como meu Criador e soberano Senhor de todas as coisas. Eu reconheço com prazer Vosso domínio supremo sobre mim e todas as criaturas. Glória, honra, amor e submissão a Vós, o Rei do Céu, em todos os momentos e em todos os lugares!

Durante esta audiência uno a minha adoração e homenagem às de Nosso Senhor Jesus Cristo, da Santíssima Virgem, de toda a corte celeste, das almas do Purgatório, de todos os fiéis da terra e, em particular, das pessoas aqui presentes. (Se a meditação for feita diante do Santíssimo Sacramento, deve-se acrescentar o ato seguinte.)

Eu Vos adoro, ó Jesus, presente na Santa Eucaristia. Eu Vos reconheço como meu Salvador e soberano Senhor. Em união com os anjos e santos que cercam o Vosso trono de misericórdia, exclamo: "Louvor e adoração sejam dados para sempre a Jesus no Santíssimo Sacramento!" Amém.

Ato de humildade

Mas quem sou eu, ó meu Deus, para me atrever a apresentar-me diante de Vós? Sois Tudo e eu sou nada e fraqueza. Não tenho nada de meu, exceto minhas infidelidades. Sem Vós não posso sequer conceber um bom pensamento.

Ato de Contrição

Ó Jesus, meu Salvador, que morreste na cruz para expiar meus pecados, deploro minha desobediência na amargura de minha alma. Tende piedade de mim e perdoai a minha ingratidão; dignai-Vos aplicar à minha alma os méritos de Vossa Santa Paixão; concedei-me que nesta meditação eu resolva nunca mais recair no pecado, a fim de obter misericórdia no dia do julgamento. Amém.

Ato de ação de graças

Agradeço-Vos, ó meu Deus, por todas as graças e benefícios que me concedestes até hoje. Agradeço-Vos particularmente pela minha vocação e pelo singular favor que me concedeis neste momento, admitindo-me nesta audiência celestial. Amém.

Ato de Confiança

Ó meu Deus, Vós me mandastes chamar-Vos pelo doce nome de Pai; Venho, portanto, ó Pai, pedir-Vos, com a confiança mais infantil, o que for necessário para conversar dignamente Convosco durante esta meditação. Detende minha atenção, iluminai meu entendimento, inflamai meu coração, dirigi e fortalecei minha vontade, para que eu não perca nenhum dos frutos que pretendeis conceder-me durante este santo exercício. Amém.

Ato de União a Nosso Senhor

Ó meu Salvador, desejo realizar este santo exercício com as intenções e disposições que tiveste ao orar a Vosso Pai celestial durante Vossa vida mortal, e que tendes agora enquanto orais em nossos tabernáculos. Vós sois nossa Cabeça espiritual e eu sou membro de Vosso Corpo Místico. Meditai, eu Vos imploro, através deste membro, por mais indigno que seja; pedi a Vosso Pai celeste, por mim e para mim, o que for neste momento mais necessário e útil para minha alma. Amém.

§ Atos da Conclusão

Ato de ação de graças

Ó meu Deus, agradeço-Vos pela escuta com que me honraste. Agradeço-Vos por todas as inspirações e bons sentimentos que me transmitistes e por todas as boas resoluções que me sugeristes. Amém.

Ato de arrependimento

Ó meu Deus, peço-Vos perdão por todas as negligências de que me fiz culpado durante este santo exercício. Eu me humilho profundamente por eles. Tende piedade de mim, ó meu Deus, e não permitais que o meu descuido me prive das graças que a Vossa bondade me preparou. Amém.

Renovação da Resolução

Ó meu Deus, renovo com mais determinação do que nunca a resolução de..., e para ser fiel a ela, adotarei os seguintes meios....

Buquê espiritual

Para o meu buquê espiritual levarei estas palavras... Muitas vezes as repetirei durante o dia e especialmente nesta ou naquela ocasião...

Colóquio

Ó meu Deus, abençoai novamente esta resolução antes que eu me retire, para que eu possa sempre permanecer fiel a ela. Queridíssima Virgem Maria, minha boa e terna Mãe, em Vossas mãos deposito os frutos desta meditação, como também todos os meus outros bens espirituais. Preservai-

os e aumentai-os, para que Vosso filho se torne menos indigno de Vós. Amém.

São N..., alcançai-me a graça de ser fiel à minha resolução. Meu querido Anjo da Guarda, afastai de mim toda causa de dissipação, que me exporia a perder os frutos da minha meditação. Amém.

Oração Vocal

Aqui deve-se concluir o exercício da oração mental com orações vocais de sua própria escolha, recomendando ainda a Deus, a Maria Santíssima e a seus outros protetores celestes as resoluções e frutos deste exercício.

§ Sugestões de matéria para meditação

1. As doutrinas sobre oração mental contidas neste livro.

2. As orações comuns de um cristão; e entre estes, principalmente o Pai Nosso, a Ave Maria e, sobretudo, o Credo dos Apóstolos.

3. O hino *Veni Creator*, a sequência *Veni Sancte Spiritus* e a invocação *Veni Sancte Spiritus!* (Vinde, Espírito Santo e enchei os corações dos vosso fieis...)

4. Os Atos de Fé, Esperança, Caridade, Contrição, oblação, adoração, ação de graças, etc. a doxologia (Glória ao Pai...).

5. Os atos antes e depois da Comunhão.

6. As orações da Missa.

7. Os mistérios da nossa santa religião, particularmente os mistérios do Santo Rosário, os outros mistérios da vida de Nosso Salvador, da Santíssima Virgem, dos santos e, sobretudo, a Paixão, a Eucaristia e o Sagrado Coração.

8. A Ladainha do Santo Nome de Jesus.

9. A Ladainha da Santíssima Virgem, o *Ave Maris Stella*, o *Magnificat*, a *Salve Regina*, o *Memorare*, o *Sub Tuum Praesidium* e as antífonas em honra da Imaculada Conceição.

10. A Ladainha dos Santos, particularmente as invocações que a encerram.

11. As Sagradas Escrituras, particularmente os Salmos e as narrativas bíblicas, o Sermão da Montanha (Mateus 5, 3-12), o discurso de Nosso Senhor após a Última Ceia (João 13-17), e as parábolas, como as do Filho Pródigo (Lucas 15, 11-32) e do fariseu e do publicano. (Lucas 18, 9-14).

12. A *Imitação de Cristo*, *O Combate Espiritual*, os escritos de Santo Afonso de Ligório, etc.

13. Para os sacerdotes, as orações de ordenação no Manual de Ordenações.

14. Para os religiosos, a fórmula de sua profissão religiosa e sua Regra.

15. Para todos, as orações do Ritual para a administração do Batismo, Confirmação, Extrema Unção, e as orações para os agonizantes; finalmente, as orações pelos defuntos e o Ofício dos Defuntos.

§ Sugestões de Buquês Espirituais

Notar-se-á à primeira vista que as seguintes aspirações e textos podem ser usados ao mesmo tempo como objetos de meditação. Mentes cansadas ou distraídas os acharão um delicioso colóquio espiritual, se ao menos se derem ao trabalho de examiná-los com atenção.

1. Graças e louvores sejam dados a todo momento ao Santíssimo e Diviníssimo Sacramento!

2. Ó Dulcíssimo Coração de meu Jesus, fazei que eu Vos ame cada vez mais!

3. Jesus, manso e humilde de coração, fazei o meu coração semelhante ao Vosso!

4. Doce Coração de Jesus, sede meu amor!

5. Meu Jesus, misericórdia!

6. Jesus, Maria e José, eu vos dou meu coração e minha alma!

Jesus, Maria e José, assisti-me na minha última agonia! Jesus, Maria e José, que eu respire minha alma em paz convosco!

7. Doce Coração de Maria, sede a minha salvação!

8. Minha Senhora e minha Mãe, lembrai-Vos que sou Vosso; guardai-me como coisa e propriedade Vossa.

9. Santo Anjo do Senhor, meu zeloso guardador, de a Ti me confiou a piedade divina, sempre me rege, me guarda, me governa e me ilumina. Amém.

10. Ó Maria, concebida sem pecado, rogai por nós que recorremos a Vós!

11. Imaculado Coração de Maria, rogai por nós!

12. Louvado seja Nosso Jesus Cristo, agora e para sempre! Amém.

13. Que o Sagrado Coração de Jesus seja amado em todos os lugares!
14. Jesus, meu Deus, eu Vos amo sobre todas as coisas!
15. Meu Deus e meu Tudo!
16. Tudo para maior honra e glória de Deus!
17. Meu Dulcíssimo Jesus, não sejais meu Juiz, mas meu Salvador!
18. Tudo por Jesus!
19. Concedei-lhes descanso eterno, ó Senhor, e que a luz perpétua brilhe sobre eles!
20. Ó Senhor, sabeis que eu Vos amo!
21. Ó Senhor, ensinai-nos a orar!
22. Senhor, que eu veja!
23. Seja feita a Vossa vontade!
24. Senhor, não sou digno de que entreis em minha casa.
25. Revesti-vos do Senhor Jesus Cristo.
26. Meu alimento é fazer a vontade daquele que me enviou.
27. Senhor, que eu possa conhecer a Vós, que eu possa conhecer a mim mesmo!
28. Dai-nos hoje o pão nosso de cada dia.
29. Senhor, aumentai nossa fé.
30. A fé remove montanhas!
31. Meu prazer é estar com os filhos dos homens.
32. Amai-vos uns aos outros como eu Vos amei.
33. Eis a tua Mãe!
34. Sede perfeitos como Vosso Pai celestial é perfeito.
35. Aquele que espera no Senhor não será confundido.
36. Se Deus é por nós, quem será contra nós?
37. Pai, perdoai-lhes, porque não sabem o que fazem.
38. Bem-aventurados os mansos, porque possuirão a terra.
39. O Senhor deu e o Senhor tirou. Bendito seja o nome do Senhor!
40. Através de muitas tribulações devemos entrar no reino de Deus.
41. Eis que agora é o tempo favorável!
42. Eu sou o Bom Pastor.
43. Ele estava sujeito a eles.
44. Ide a José!
45. Lembra-te, homem, que és pó e ao pó hás de voltar.
46. Não julgueis, para que não sejais julgados.

47. A obediência é o túmulo da vontade própria.

48. Falai, Senhor, pois o Vosso servo ouve.

49. Meu filho, dá-me o teu coração.

50. Bem-aventurados os puros de coração, porque verão a Deus.

51. Quer comais quer bebais, ou façais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus.

52. Minha graça te basta.

53. A coroa é dada a quem luta.

54. Com o suor do teu rosto comerás o teu pão.

55. Deus ama quem dá com alegria.

56. A vida do homem na terra é uma luta.

57. Se conhecesses o dom de Deus!

58. Se alguém quiser vir após mim, negue-se a si mesmo.

59. Ele foi ferido por nossas iniquidades, Ele foi moído por nossos pecados.

60. Sem Mim nada podeis fazer.

61. Em todas as tuas obras, lembra-te do teu fim último e nunca pecarás.

62. O tempo vale tanto quanto Deus.

63. A menos que façais penitência, todos vós também perecereis.

64. O homem obediente falará de vitória.

65. Aquele que despreza as pequenas coisas cairá pouco a pouco.

66. A língua é um mundo de iniquidades.

67. Deus resiste aos orgulhosos, mas dá Sua graça aos humildes.

68. Remova a vontade própria e não haverá inferno.

69. O Senhor castiga aqueles que Ele ama.

70. De que servirá isso para minha eternidade?

71. Nasci para coisas maiores.

72. Bernardo, por que vieste até aqui[27]?

73. Nossa conversa é no Céu.

74. Sirvamos ao Senhor com alegria.

75. Vigiai e orai.

76. Que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro e perder sua própria alma?

77. Vinde a mim, todos vós que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei.

78. Meu jugo é suave e meu fardo é leve.

79. Cumpri a Regra e a Regra te manterá.

80. A ociosidade é um péssimo mestre.

81. A oração é a chave para o Céu.

82. Quem reza bem, vive bem.

83. Pai, pequei contra o Céu e contra Ti; Já não sou digno de ser chamado Teu filho.

84. De toda palavra ociosa que os homens disserem, eles darão conta no dia do julgamento.

85. O conhecimento incha.

86. O reino dos céus sofre violência.

87. Cobri vossos ouvidos com espinhos e não ouçais uma língua perversa.

88. Os que são de Cristo crucificaram a sua carne com os seus vícios e concupiscências.

89. O orgulho é odioso diante de Deus e dos homens.

90. O mundo está crucificado para mim e eu para o mundo.

91. A humildade é a mãe e guardiã de todas as virtudes.

92. Todo aquele que se exaltar será humilhado, e aquele que se humilhar será exaltado.

93. A obediência é melhor do que o sacrifício.

94. Quem vos ouve, a mim ouve, e quem vos despreza, a mim despreza.

95. O temor do Senhor é o princípio da sabedoria.

96. Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida.

97. Quanto fizeste isso a um desses Meus menores irmãos, foi a mim que o fizeste.

98. Façais o bem àqueles que vos odeiam e orai por aqueles que vos perseguem e caluniam.

99. O vento norte afasta a chuva, assim como o semblante triste e a língua caluniadora.

100. Um servo de Maria jamais perecerá.

§ Questões para o Exame de Oração Mental

As perguntas a seguir são destinadas ao exame diário.

Preparação Remota

- Eu estava atento aos meus sentidos ontem?
- Eu estava interiormente recolhido?
- Fiquei calado?
- Observei a modéstia?
- Evitei o pecado e as ocasiões de pecado?
- Recitei orações jaculatórias?
- Fiz meus exercícios espirituais conscienciosamente?

Preparação Próxima

- Eu escolhi um assunto para meditação?
- Lembrei-me disso enquanto me recolhia e novamente depois de me levantar?
- Eu estava atento durante a leitura da matéria?

Preparação Imediata

- Realizei e como realizei os atos da preparação imediata? o ato de fé? o ato de adoração? o ato de humildade? o ato de petição?
- Fui penetrado pelo pensamento da presença de Deus?

Considerações

- Eu me dediquei seriamente às considerações?
- Eu as fiz à luz da fé?
- Eu fiz o pedido para mim mesmo?

Afetos

- Fiz muitos e fervorosos afetos?

Resoluções

- Observei a resolução da minha última meditação?
- Se não, qual foi a causa da minha infidelidade?
- Minha resolução foi precisa, prática e firme?

Conclusão

- Realizei e como realizei o ato de ação de graças? o ato de contrição?
- Eu escolhi um buquê espiritual?
- Dei alguma atenção ao colóquio?

§ Várias Dificuldades

- Porventura cedi ao desânimo por causa das divagações da minha mente e da dureza do meu coração, em vez de me humilhar, armando-me de paciência, confiando em Deus e no Santíssimo Virgem, e procurando continuar minha meditação, se necessário, com a ajuda de um livro?
- A dissipação e as faltas contra o silêncio não foram a causa de minhas distrações na meditação?
- Senti aridez?
- Não foi causado por pecados veniais cometidos deliberadamente? por afeições naturais e desordenadas? pela falta de mortificações e infidelidades à Regra?
- Depois que descobri as causas culpáveis das faltas cometidas durante a meditação, impus a mim mesmo uma penitência?
- Se eu estava sonolento, tomei meios para superar a sonolência?
- Fiz o relato da última meditação?

IX. OBSERVAÇÕES PRÁTICAS

1. Nunca faças da tua meditação uma mera leitura espiritual, muito menos um estudo. A meditação é essencialmente uma conversa com Deus.

2. Nunca negligencies, em qualquer assunto que meditares, fazer aplicações adequadas para ti mesmo.

3. Se a meditação for precedida de uma leitura, as considerações não precisam tomar muito tempo porque se supõe que já foram feitas, pelo menos em certa medida, durante a leitura; se assim for, dedica-te quase imediatamente aos afetos, ou melhor, faças as considerações em forma de afetos.

4. Dá sempre um lugar bem amplo aos afetos. Os afetos realmente fazem da meditação uma oração mental. Afeições de fé, petição, humildade, ação de graças e amor devem encontrar um lugar em cada meditação.

5. Faz todas as resoluções sugeridas pelas considerações e afetos no decorrer da meditação. Mas no final da meditação, seleciona entre as muitas, uma resolução especial, que será a resolução propriamente dita, e dá a ela todas as qualificações necessárias.

6. Quanto possível, faz tua meditação na forma de um colóquio (para com Deus e Nossa Senhora). Habitualmente, mantém teus olhos no tabernáculo e conversa familiar e amorosamente com Aquele que está ali presente de propósito para ti. Ainda que toda a meditação, mesmo as considerações e resoluções, sejam feitas em forma de colóquio, deve haver, porém, entre os atos da conclusão, um colóquio final, ou o colóquio propriamente dito, que consiste em oferecer a Deus, ou à Santíssima Virgem, ou a algum santo, a resolução para o dia seguinte, e implorar fervorosamente a graça de ser fiel a isto.

7. Nenhum método especial é obrigatório para a meditação. Assim, não é necessário fazer todos os atos em cada meditação, nem os fazer em sua ordem natural, ou seja, primeiro as considerações, depois os afetos e, finalmente, as resoluções. Sê perfeitamente livre a esse respeito. Consulta tuas disposições, tuas necessidades, as inspirações da graça e a natureza da matéria sobre a qual estás meditando, e não te apegues muito ao método; o método pretende ser uma ajuda, não um obstáculo.

8. Sempre visa o que é prático. Sê prático ao fazer as considerações aplicando a ti mesmo o que estás considerando; as considerações teóricas, por melhores que sejam em si mesmas, ficam aquém do proveito espiritual, a menos que sejam levadas a entrar na esfera da vida prática. Sê prático ao fazer as afeições, dando preferência às afeições que estão mais em harmonia com o estado de tua alma. Sê prático, acima de tudo, na escolha das resoluções, porque principalmente nelas repousa a tarefa de perceber a utilidade da meditação.

9. Quando, devido a séria indisposição da mente ou do corpo, te encontrares incapaz de aplicar-te à meditação regular, podes ficar satisfeito em revisar previamente os diferentes deveres nos quais te empregarás durante o dia, considerando a melhor maneira de cumprir de uma maneira agradável a Deus e edificante para os outros. Tu também podes te queixar com Deus, como farias com o diretor espiritual, de tua incapacidade de meditar, de suas misérias, que podes enumerar, e de tuas muitas falhas na prática da virtude, humilhando-te e percebendo a própria nulidade. Se a tua incapacidade de meditar é tão grande que nem isso podes fazer, pelo menos olha respeitosamente para o sacrário e continua a dizer no teu coração com sincera convicção da tua pequenez e profundo sentimento de humildade: "Meu Jesus, misericórdia! " ou alguma outra aspiração curta. Se fizeres isso, terás feito uma boa meditação.

X. UM ÚLTIMO LEMBRETE

1. Lembra-te de que a meditação é a "arte de se tornar melhor". Tudo deve ser direcionado para este fim: preparativos, considerações, aplicações, afetos, resoluções. Se a meditação não for considerada deste ponto de vista, será impossível entender por que os escritores ascetas são tão entusiastas deste exercício, por que todos os fundadores religiosos lhe deram um lugar tão proeminente em suas Regras, e por que todos os bons religiosos são escrupulosamente dedicados a sobre seu desempenho.

2. Lembra-te de que a meditação é uma espécie de retiro diário. Como durante o retiro anual, tu examinas e corriges o que estava errado no ano anterior e forneces a ti mesmo bons propósitos para o próximo ano; como no dia do retiro mensal, lanças um olhar para trás sobre o mês passado e outro para o próximo mês; da mesma forma, em tua meditação diária, tu olhas para trás, para o dia anterior, a fim de ver como o gastou, e aprecias o dia presente, a fim de ver como podes fazer o melhor uso dele para a glória de Deus e o bem-estar de tua alma.

3. Lembra-te que para fazer uma boa meditação só é preciso uma coisa: boa vontade. Visões sublimes, expressões simpáticas, aprendizado, até mesmo linguagem correta, não são necessários. Por outro lado, as distrações, a aridez, a sonolência, o cansaço e até o desgosto não impedem uma boa meditação quando há BOA VONTADE.

[1] Ver Catecismo de São Pio X (CSPX, n. 255) e Catecismo da Igreja Católica (CIC, n. 2558-2559).

[2] CSPX n.256-257.

[3] CIC n. 2701-2702.

[4] Como o Pai-Nosso e a Ave-Maria, por exemplo, ou as Ladainhas e Novenas.

[5] CIC n. 2705.

[6] Ver CIC n.2732.

[7] Ver CSPX n. 277.

[8] Ver CIC 2726-2728.

[9] CIC n. 2733.

[10] Ver CSPX n. 267-269.

[11] CSPX 277.

[12] Ver CIC n. 2707

[13] Pensa-se aqui na leitura de algum texto feita no refeitório dos mosteiros, por exemplo. Pode-se pensar também no caso das leituras diárias da Santa Missa.

[14] Faculdades ou potências da alma são as “capacidades” que nossa alma apresenta e que se manifestam com a ação dos sentidos exteriores (visão, audição, tato etc.), interiores (memória e imaginação basicamente) e das faculdades superiores (vontade e intelecto).

[15] CIC 2708.

[16] Isso se chama, nos exercícios inacianos, de composição de lugar.

[17] Assim o é a oração de intercessão.

[18] Também chamado de ramalhete ou ramilhete espiritual.

[19] Ver CIC 2705 e 2715.

[20] A clássica obra atribuída a Tomás de Kempis.

[21] De Lourenzo Scupoli com inúmeras edições no Brasil.

[22] CSPX n. 269; CIC 2729.

[23] CSPX n. 271.

[24] CIC n.2730.

[25] CSPX n.270.

[26] CIC n. 2731.

[27] A pergunta que São Bernardo fazia a si mesmo diariamente.

Sobre o autor

O Padre Joseph Simler nasceu na França, em 1833. Ingressou no seminario dos marianistas vinte anos depois, emitindo os votos em 1856. Foi educador e algumas de suas obras acabaram por atingir um grande público. Administrou sua congregação como Superir Geral por 29 anos.

Não esqueça!

Gostou do livro? Não deixe de avaliá-lo, escrevendo também algum comentário. Dese modo a Amazon pode melhor ranqueá-lo, permitindo que chegue a mais leitores, para maior glória de Deus.

Leia também

Que é a confissão? Qual a sua importância? Nesta obra, Santo Afonso de Ligório apresenta de modo conciso e ao mesmo tempo profundo e acessível todos os passos para fazer bem o Sacramento da Penitência. Explica o que é contrição, atrição, exame de consciência, satisfação, ocasião

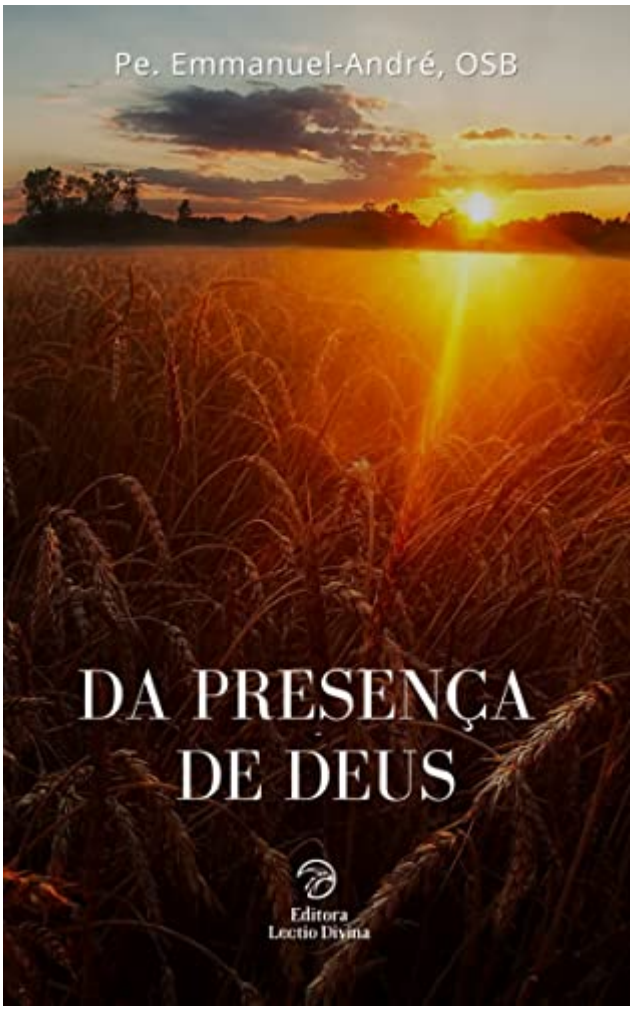
próxima e remota, pecado venial e mortal... Além disso, responde uma série de dúvidas presentes entre os católicos e fornece vários exemplos edificantes que ajudam a valorizar cada vez mais esse tesouro tão desconhecido da Igreja.

Para ler basta digitar "Para confessa-se bem" na caixa de pesquisa da Amazon ou clicar **AQUI.**

A mortificação é um dos meios mais eficazes para elevar a alma a Deus, fazê-la progredir na vida interior, vencer as tentações e as más inclinações e aumentar a glória no Céu, explica Santa Afonso nesse pequeno volume. De fato, que santo não teve uma vida mortificada? Qual deles não desejou

ardentemente vencer em si os resquícios do pecado original, a tríplice concupiscência e unir-se, com isso, a Deus?
É um livro de poucas páginas, mas que faz despertar o desejo de vencer o egoísmo reinante em nós e nos alavancar para mais próximo da bem-aventurança.

Para ler basta digitar "A Mortificação" na caixa de pesquisa da Amazon ou clicar **AQUI.**



"Deus é superior a todos os seres pela excelência da sua natureza; e contudo está em todas as coisas e lhes é causa do ser" *(Santo Tomás - Summa theologica, I, q8, a1)*

A Prática da Presença de Deus é um dos principais modo de crescer na intimidade com Ele e na santidade.
Este presente título compõem-se de 15 meditações que objetivam introduzir o fiel no Pensamento constante de Deus, de modo a render-Lhe graças e antecipar, ainda que de modo mui imperfeito, a beatitude celeste.

Para ler basta digitar "Da Presença de Deus" na caixa de pesquisa da Amazon ou clicar **AQUI.**